FOLD-X

FINNLO

finnlo.com

HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3105
ID: 1051101

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
- 2.1 Verpackung
- 2.2 Entsorgung

3. Montage
- 3.1 Checkliste
- 3.2 Montageschritte
- 3.3 Zusammenklappen
- 3.4 Einstellen der Sitzposition
- 3.5 Transport des Fold-X
- 3.6 Höhen-Niveauausgleich

4. Pflege und Wartung

5. Computer (D)
- 5.1 Funktionstasten an den Handläufen/ Display
- 5.2 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

6. Technische Details
- 6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

7. Trainingsanleitung
- 7.1 Trainingshäufigkeit
- 7.2 Trainingsintensität
- 7.3 Pulsorientiertes Training
- 7.4 Trainings-Kontrolle
- 7.5 Trainingsdauer

8. Explosionszeichnung

9. Teileliste

10. Garantie

11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	**Safety instructions**	02
2.	**General**	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
3.	**Assembly**	04
3.1	Check list	04
3.2	Assembly Steps	05
3.3	Folding the bike	09
3.4	How to adjust the saddle position	09
3.4	Moving of the Fold-X	11
3.5	Height adjustment	11
4.	**Care and Maintenance**	11
5.	**Computer (UK)**	11
5.1	Button on the handrail/display	11
5.2	Diagnostic and troubleshooting	13
6.	**Technical details**	14
6.1	Adapter	14
7.	**Training manual**	15
7.1	Training frequency	15
7.2	Training intensity	15
7.3	Heartrate orientated training	15
7.4	Training control	16
7.5	Trainings duration	16
8.	**Explosion drawing**	19
9.	**Parts list**	21
10.	**Warranty** (Germany only)	22
11.	-	23

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Heimtrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/5.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Heimtrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden! **Er ist nicht für therapeutische Zwecke geeinget!**
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Bei Verwendung von Medikamenten fragen Sie bitte vor Beginn Ihres Trainings Ihren Arzt.
18. Achten Sie darauf, dass keine Teile in den Bewegungsbereich stehen. Sie könnten sich verletzen!

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bike is produced according to DIN EN 957-1/5 class HC.
- Max. user weight is 120 kg.
- The bike should be used only for its intended purpose. **It cannot be used for therapeutical use.**
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obst ruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provi ded for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
18. Pay attention, that there are no parts in the moving area, which can hurt you!

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs/warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Heimtrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte.
  Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3.1 Checkliste

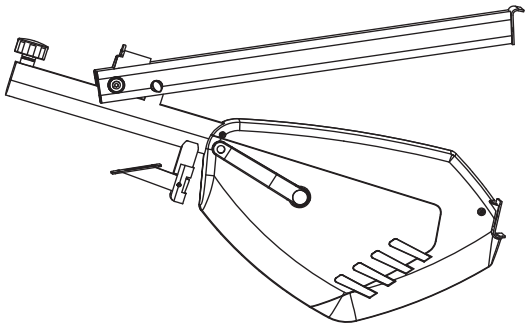
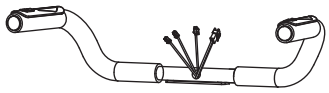
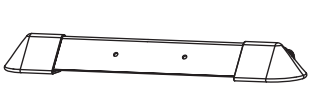
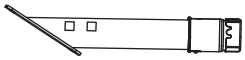
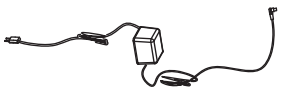
3. Assembly

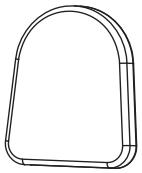
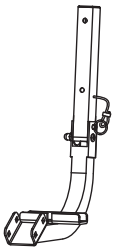
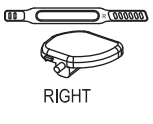
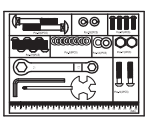
In order to make assembly of the bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

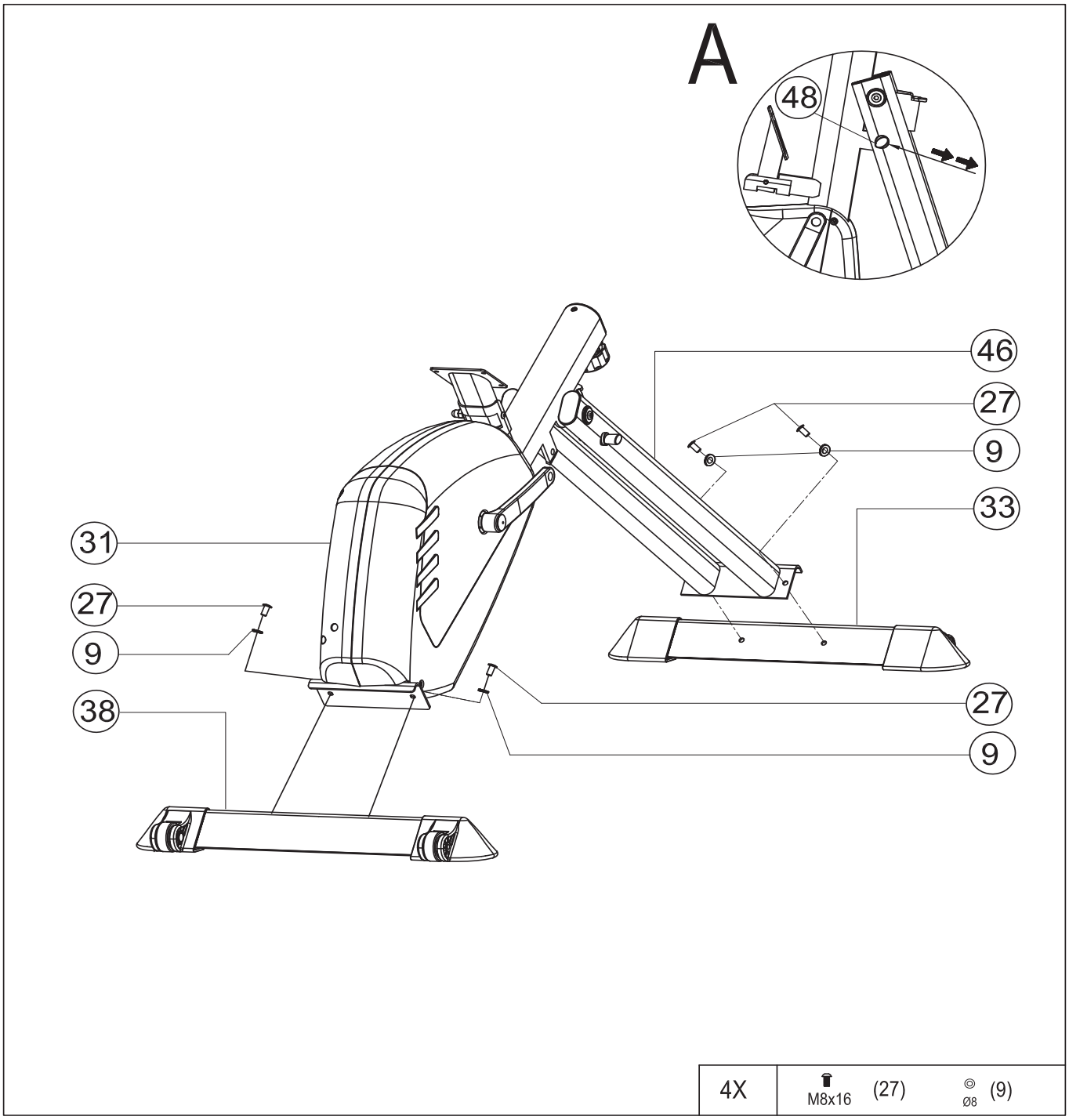
3.1 Check list

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

	1	
	1	
	1	
 RIGHT LEFT	1	
	1	

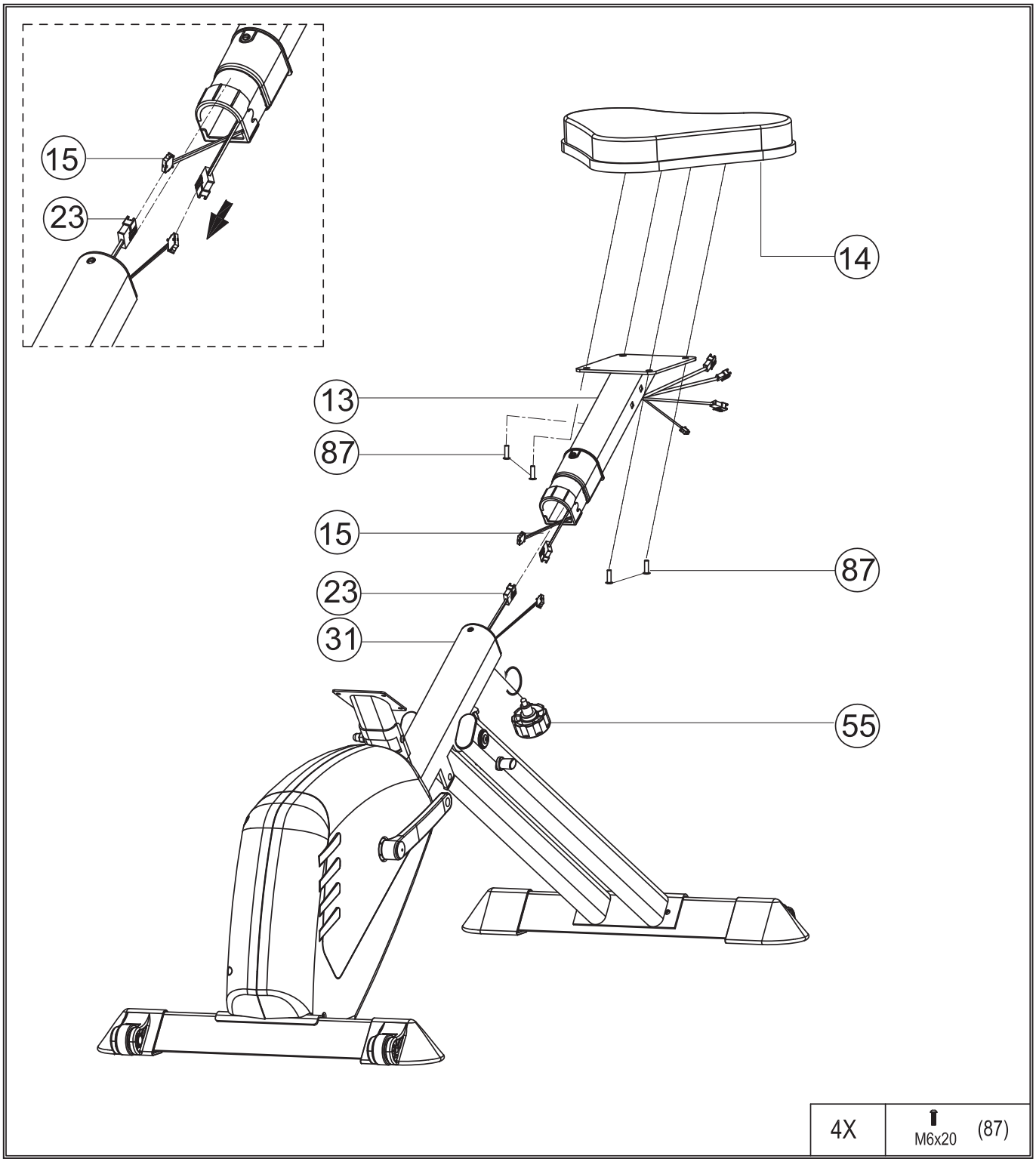
3.2 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



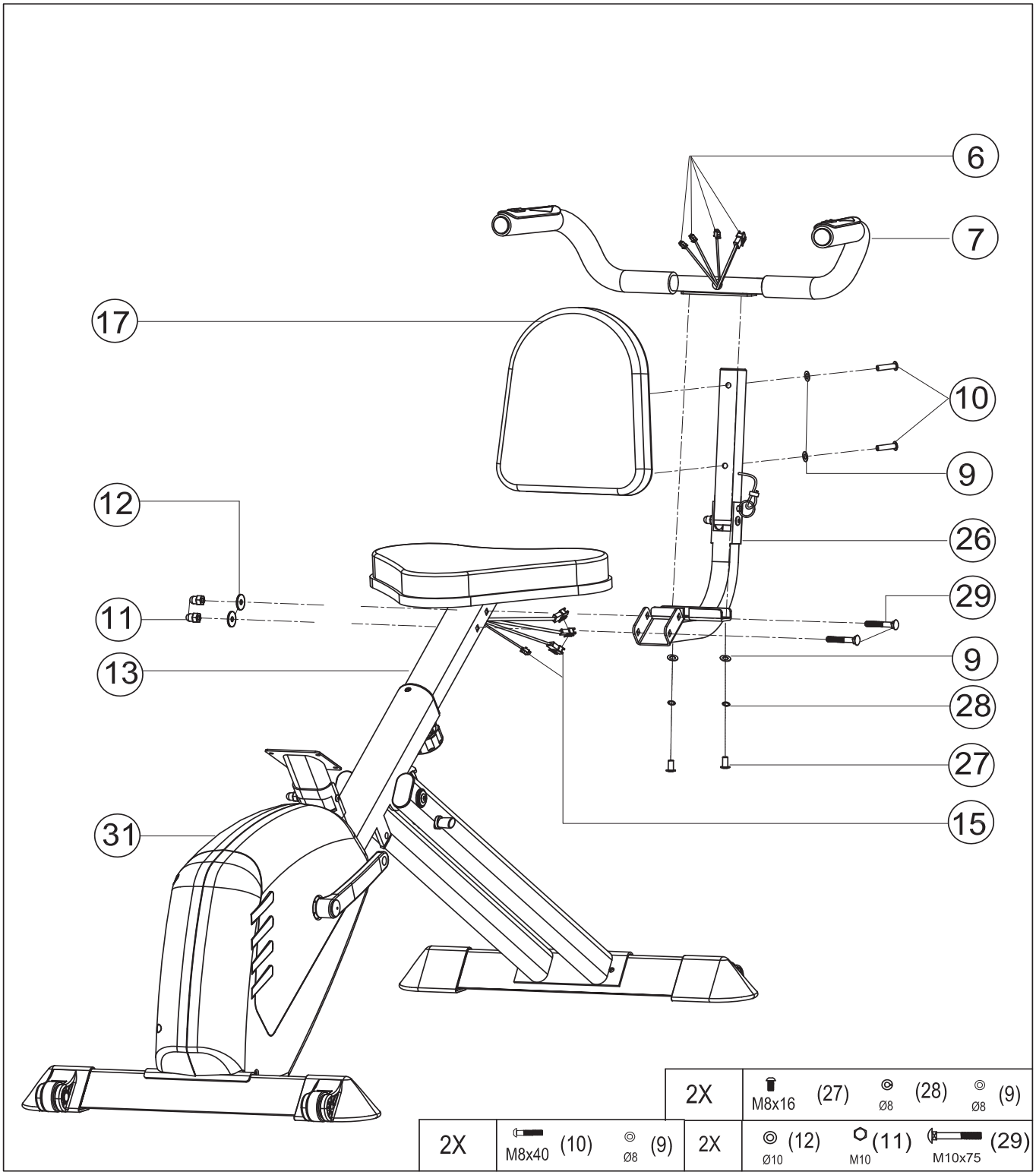
4X	M8x16 (27)	Ø8 (9)	

Schritt / Step 2

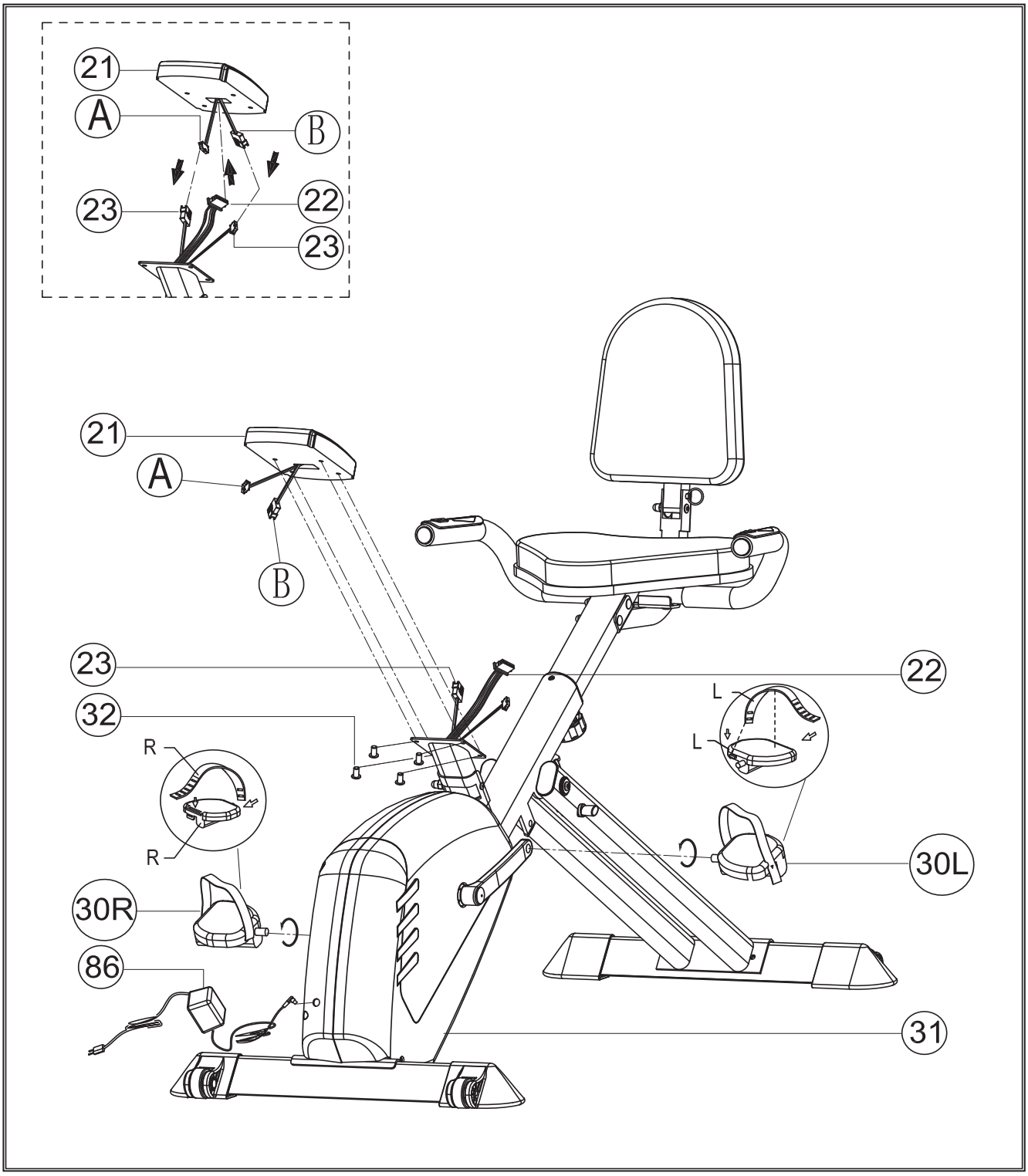


4X	M6x20 (87)

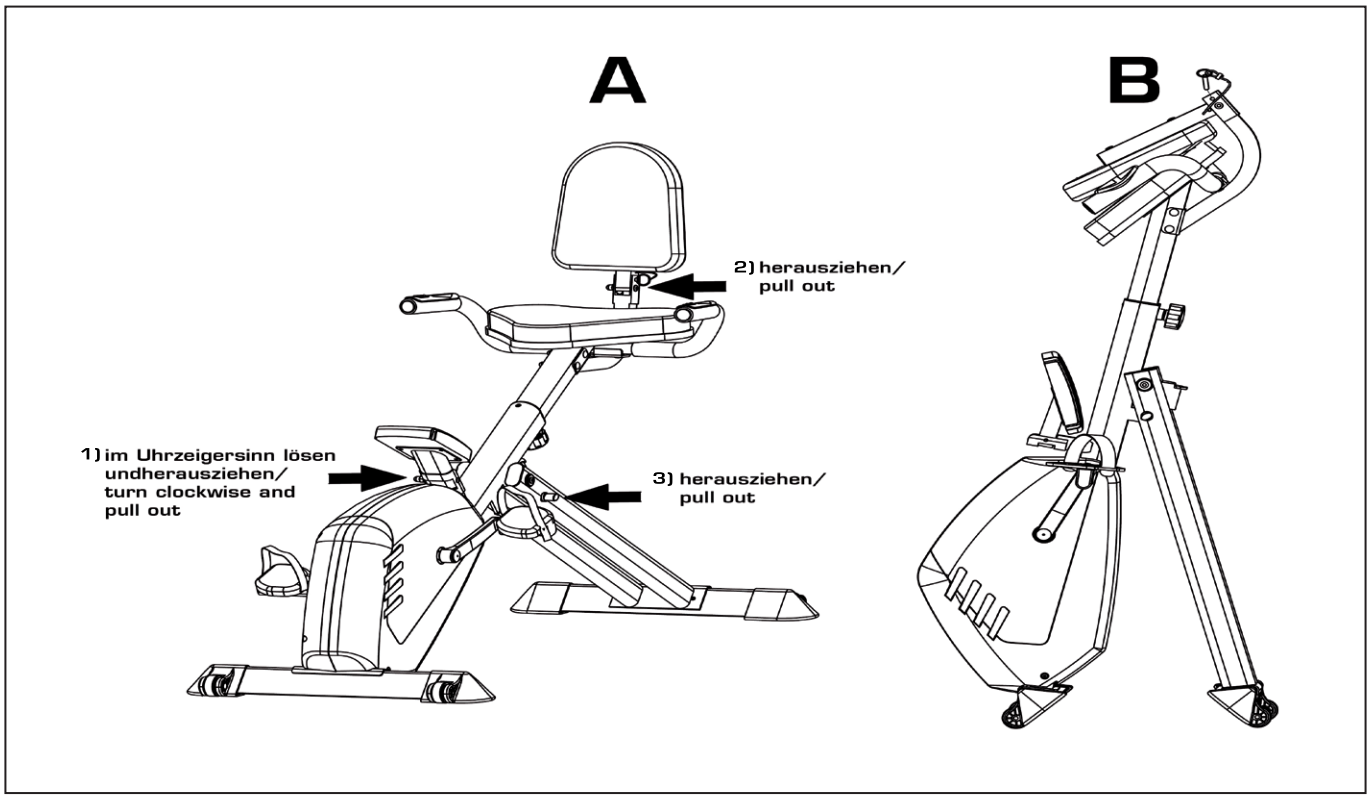
Schritt / Step 3



Schritt / Step 4



3.3 Zusammenklappen /Folding the bike



Zusammenklappen

1) Lösen Sie die Fixierung am Computer und klappen diesen nach oben.

2) Ziehen Zie den Stift am Gelenk der Rückenlehne heraus und klappen diese nach vorne.

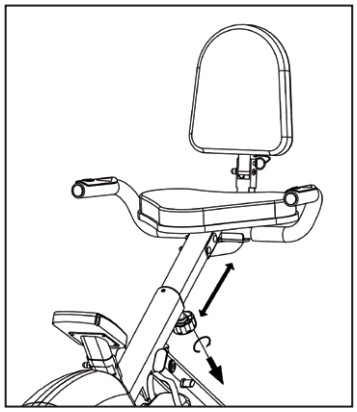
3) Positionieren Sie einen Fuß vor dem vorderen Standfuß. Ziehen Sie die Fixierung am Rahmen heraus. Heben Sie das Fold-X an den Griffen am Sitz soweit an, bis die Fixierung wieder einrastet.

How to fold the bike

1) Release the fixation at the computer and fold the computer upwards.

2) Pull out the pin and fold the backrest cushion downwards.

3) Put one foot in front of the front stabilizer. Pull out the pin and move the Fold-X on the handle up, till the pin goes back in the original position with an „click".



3.4 Einstellen der Sitzposition

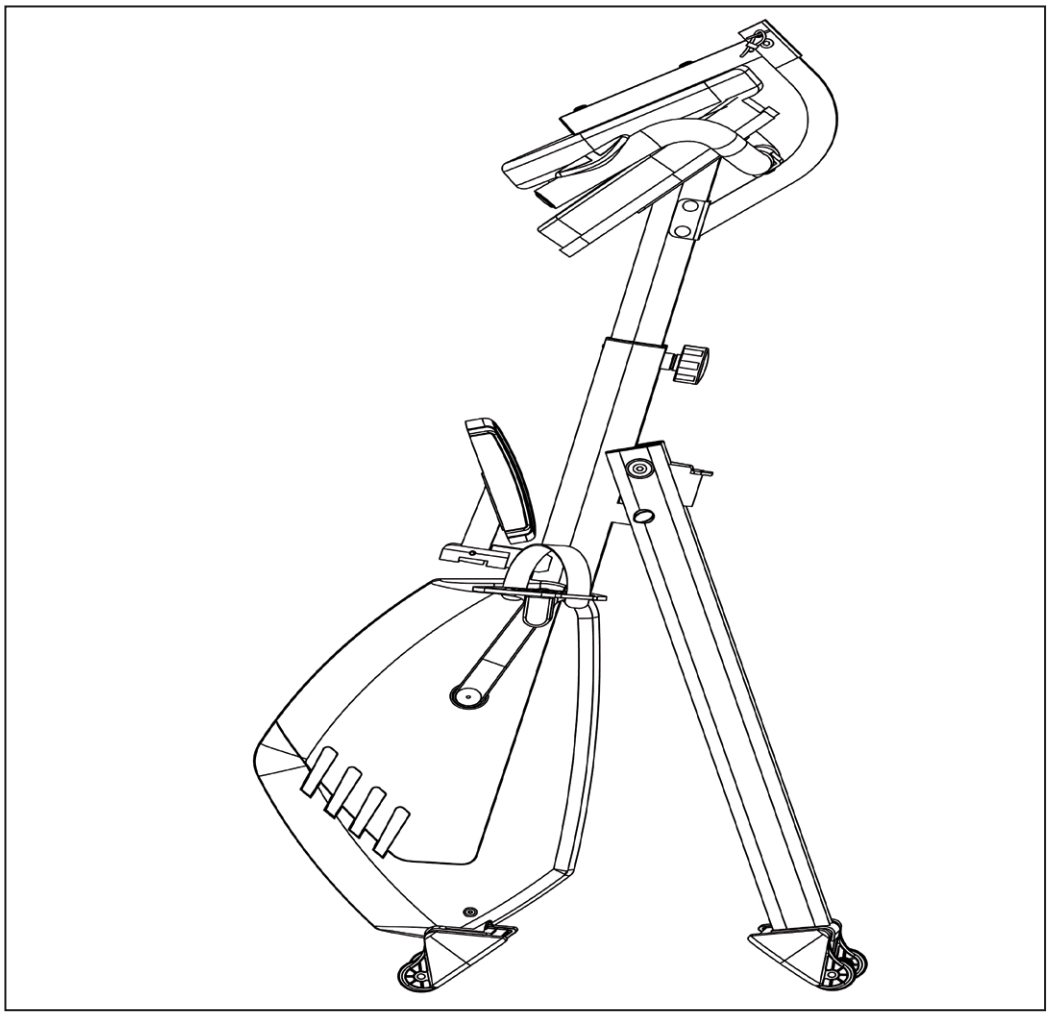
Sitzhöhe (vertikale Verstellung):
Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät die Beine nicht ganz durchgestreckt sind. Lösen sie dafür die Griffschraube, ziehen diese heraus und schieben Sie das Sattelstützrohr rein oder raus. Die Griffschraube muss in die gewünschte Position hörbar einrasten. Ziehen Sie die Griffschraube wieder fest.

Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

3.4 How to adjust the saddle postion

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both legs are not completely straight, if the feets are put on the pedals. release the grip screw and pull it out. Move the seatpost in or out. In the desired position, the gripscrew need to be fixed by an click sound. tighten the gripscrew.

The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

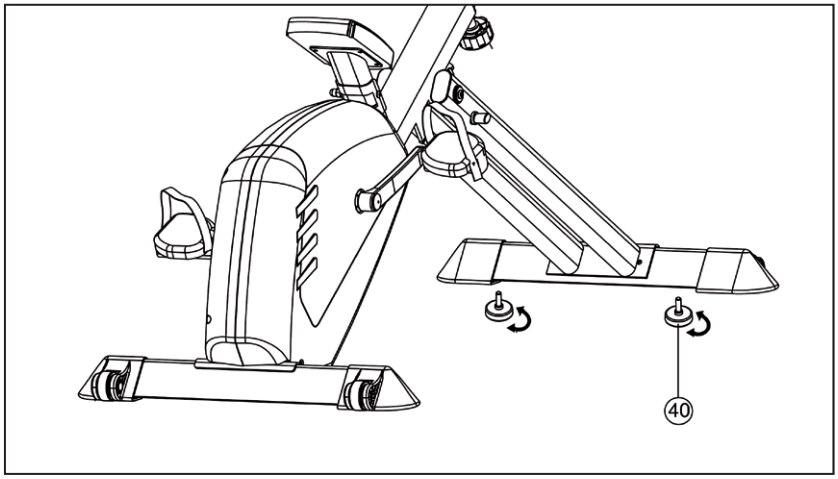


3.5 Transport des Fold-X

Klappen Sie das Fold-X zusammen. Durch das vier Rollen-transportsystem, kann Ihr Fold-X komfortabel an jede Position gerollt werden.

3.5 Moving of the Fold-X

Fold the bike. Based on the new four rollersystem, the Fold-X can be moved easily to any place.



3.6 Höhen-Niveauausgleich

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.6 Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the ergometer. Turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

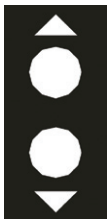
5. Computer

5.1 Funktionstasten an den Handgriffen/Display

Vor dem Training: Verringern oder erhöhen der Vorgabewerte.

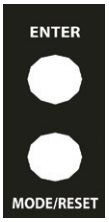
Während des Trainings: Verringern oder erhöhen des Widerstandes.

5.1 Buttons on the handrail/Display



Before starting your exercise: Increase or decrease of preset values

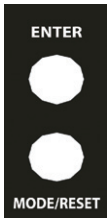
During exercise: Increase or decrease the resistance.



MODE/RESET: Kurzes Drücken: Konstante Anzeige von Distanz (KM) oder Kalorien (CAL) wenn die Anzeige leuchtet oder im abwechelnd beide Werte, wenn die Anzeige blinkt.

Langes Drücken: Löscht alle Daten

ENTER: Aktivieren der Vorgabewerte für Zeit, Distanz (KM) und Kalorien (CAL). Es kann nur ein Wert dieser drei vorgegeben werden. Wurden bereits Vorgaben gemacht, dann werden diese automatisch auf Null gesetzt.



MODE/RESET: Press once will activate a continious display of distance (KM) or Caloriees (CAL) if the unit is lighting, if flashing it will switch between both values.

Press long (more than 2s): Will delete all set values.

ENTER: Pressing of Enter will activate the setting of the values for Time, Distance (KM) and calories (CAL). You can set only one of them. If you have set already obne value and set another one, the first value will be reset to zero.

Eingabewerte

Zeit: 10-99min
KM: 0,1-999,9
CAL: 0,1-999,9

Umdrehungen/Min (RPM) und Pulswerte können nicht vorgegeben werden!

PULSE
Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute

Warnung: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainineren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Odometer: Beim Aktivieren des Computers werden alle bereits zurückgelegten Kilometer angezeigt. Dieser Wert kann nicht gelöscht werden.

Values:

Time: 10-99min
KM: 0,1-999,9
CAL: 0,1-999,9

RPM/min and heartrate values cannot be preset!.

PULSE
Shows the actual heartrate, range from 40-199bpm.

Warning: Systemes for heartrate control maybe incorrect. Too much exercise can cause injuries or death. If you feel weak or dizziness stop the exercise immediatly.

Odometer: If the computer will be activated, the dissplay is showing the accumulated distance.Beim

5.2 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler
Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache	**Was tun?**
Keine Stromversorgung	Netzgerät in Steckdose einstecken. Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken Kabelverbindungen überprüfen

Fehler
Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache	**Was tun?**
Kein Empfang Störquellen im Raum	Alle Anschlüsse überprüfen Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/ Lautsprecher) im Raum beseitigen
Bei Ohrpulsmessung: Schlechte Durchblutung des Ohrläppchens	Ohrläppchen massieren
Keine Pulswerterfassung	Korrekten Sitz des Ohrclips prüfen und das Kabel an der Kleidung befestigen.
Bei Brustgurt: ungeeigneter Brustgurt	Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!
Brustgurt falsch positioniert	Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.
Batterien sind leer	Durch Batterien desselben Typs ersetzen

Fehler
Tretwiderstand nicht regelbar

Ursache	**Was tun?**
Mechanik / Steuerung	Programm mit Quick-Start starten Kabelverbindungen prüfen

Fehler
Anzeige zu schwach

Ursache	**Was tun?**
Ungünstiger Lichteinfall	Stellung des Gerätes ändern

Fehler	**Was tun?**
Fehlende Teile	Verpackung überprüfen Service anrufen

Fehler
Wackelndes Gerät

Ursache	**Was tun?**
Unebener Boden	Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Standfüße locker	Hutmuttern festziehen!

5.2 Diagnostics and Troubleshooting

Error
No display or computer is not functioning

Cause	**What to do?**
No power	Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Error
Pulse display defective

Cause	**What to do?**
No reception Interference with in the room	Check all connections Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room
Earpulse measurement: Poor blood circulation	Do some massage for your earlope.
No pulse rate acquisition	Check for correct seating of the pulse grip cable and fix it on your textile
Chest Strap: Incorrect chest strap	Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.
Chestbelt strap incorrectly positioned	Moisten the electrodes and check for correct positioning.
Batteries are dead	Replace the batteries with ones of the same type.

Error
Step resistance cannot be regulated.

Cause	**What to do?**
Mechanics/control system	Start the program using Quick Start. Check cable connections

Error
Computer display to weak

Cause	**What to do?**
Detrimental light fall	Change the position of the equipment

Error	**What to do?**
Missing parts	Check the packing or Call Service

Error
Wobbly equipment

Cause	**What to do?**
Uneven floor	Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.
Stand feet are loose	Tighten the cap nuts.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:
AC/AC Netzgerät
Input: 240 V
Output: 6V

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socked on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:
AC/AC adapter
Input: 240 V
Output: 6V

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer`s power supply please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled.Non-compliance may result a short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to starting mode.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige" Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.

- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regene rative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high" and „low" pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

7.5 Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Trainings duration
Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes slow cycling.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

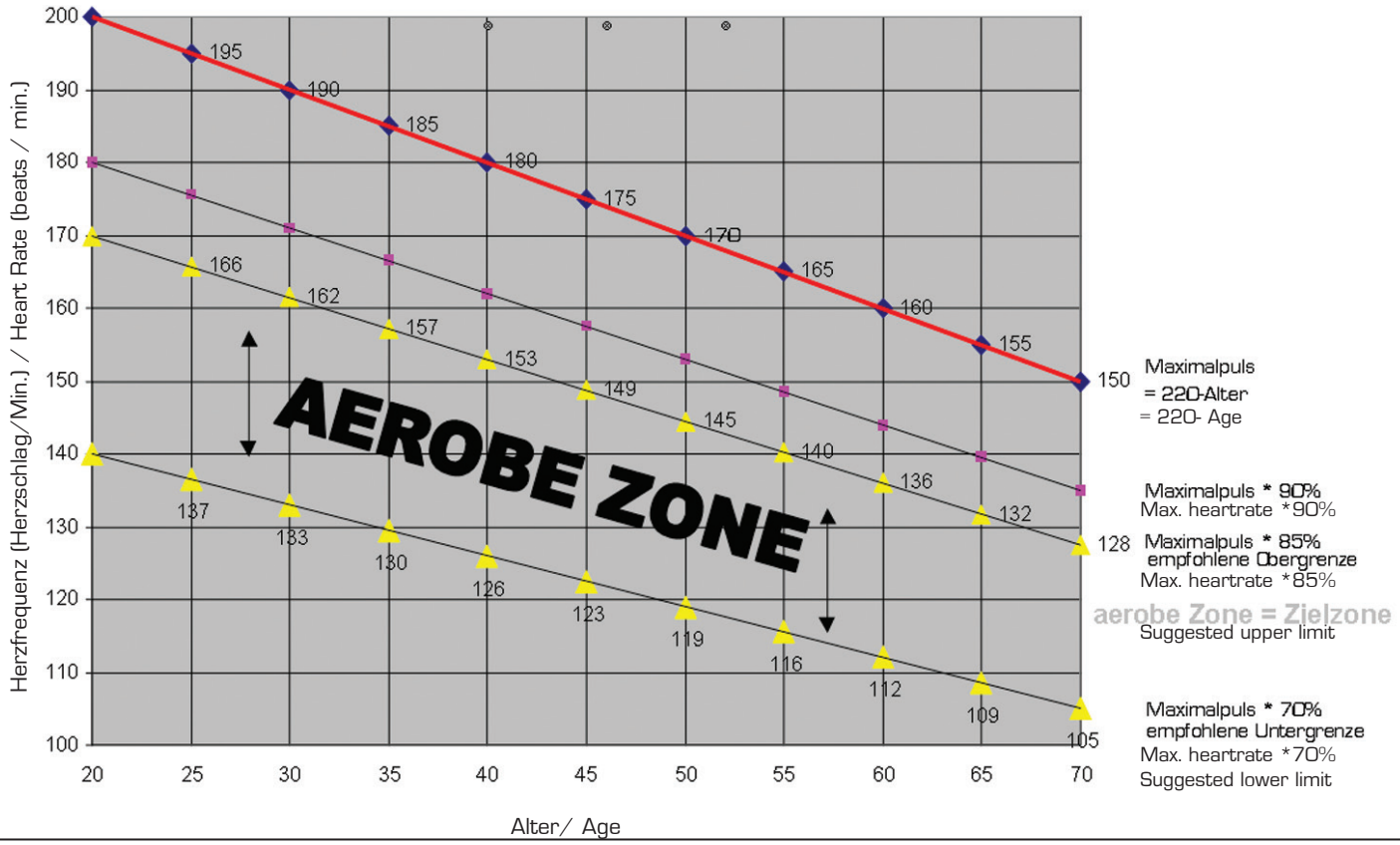
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

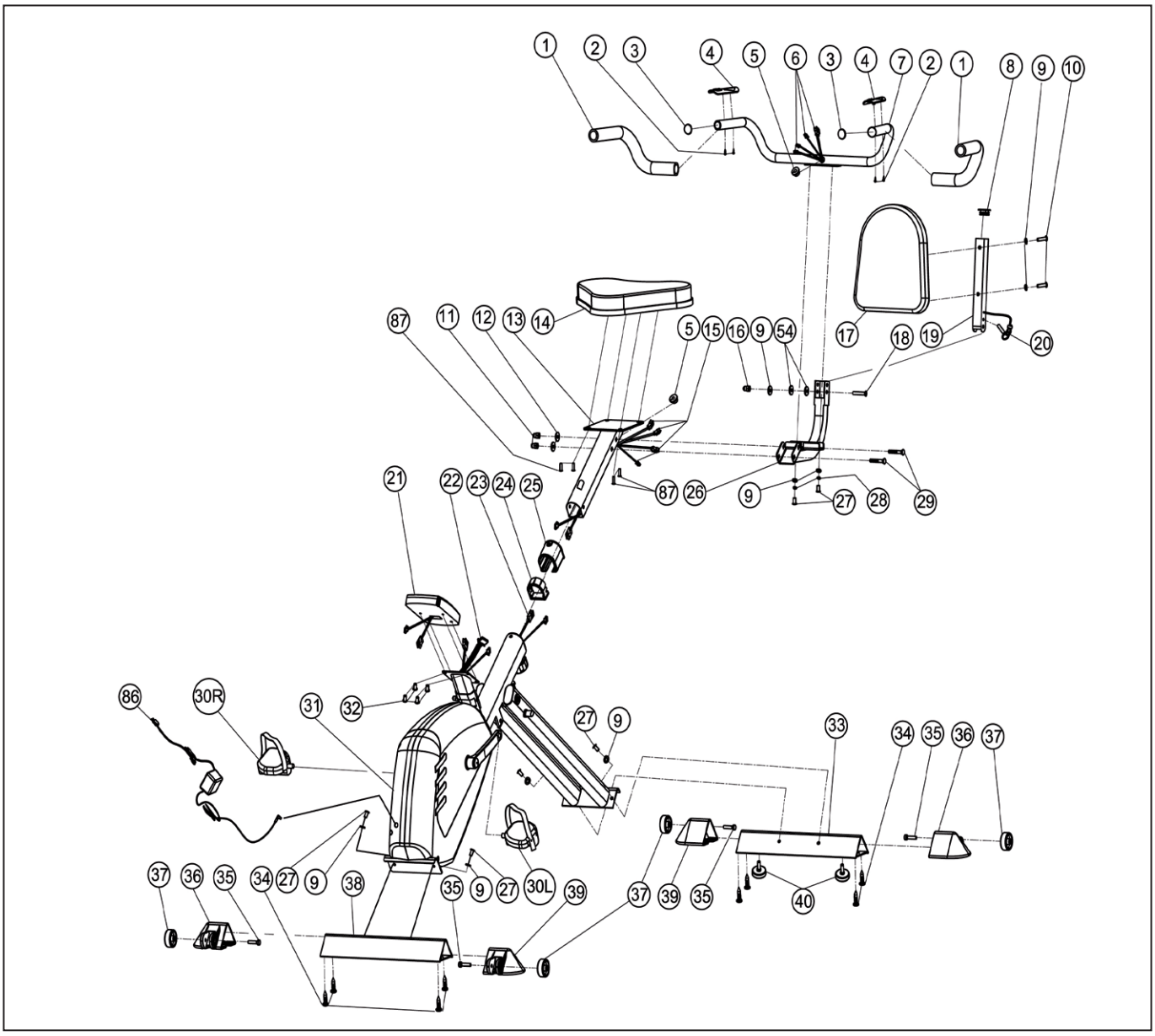
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

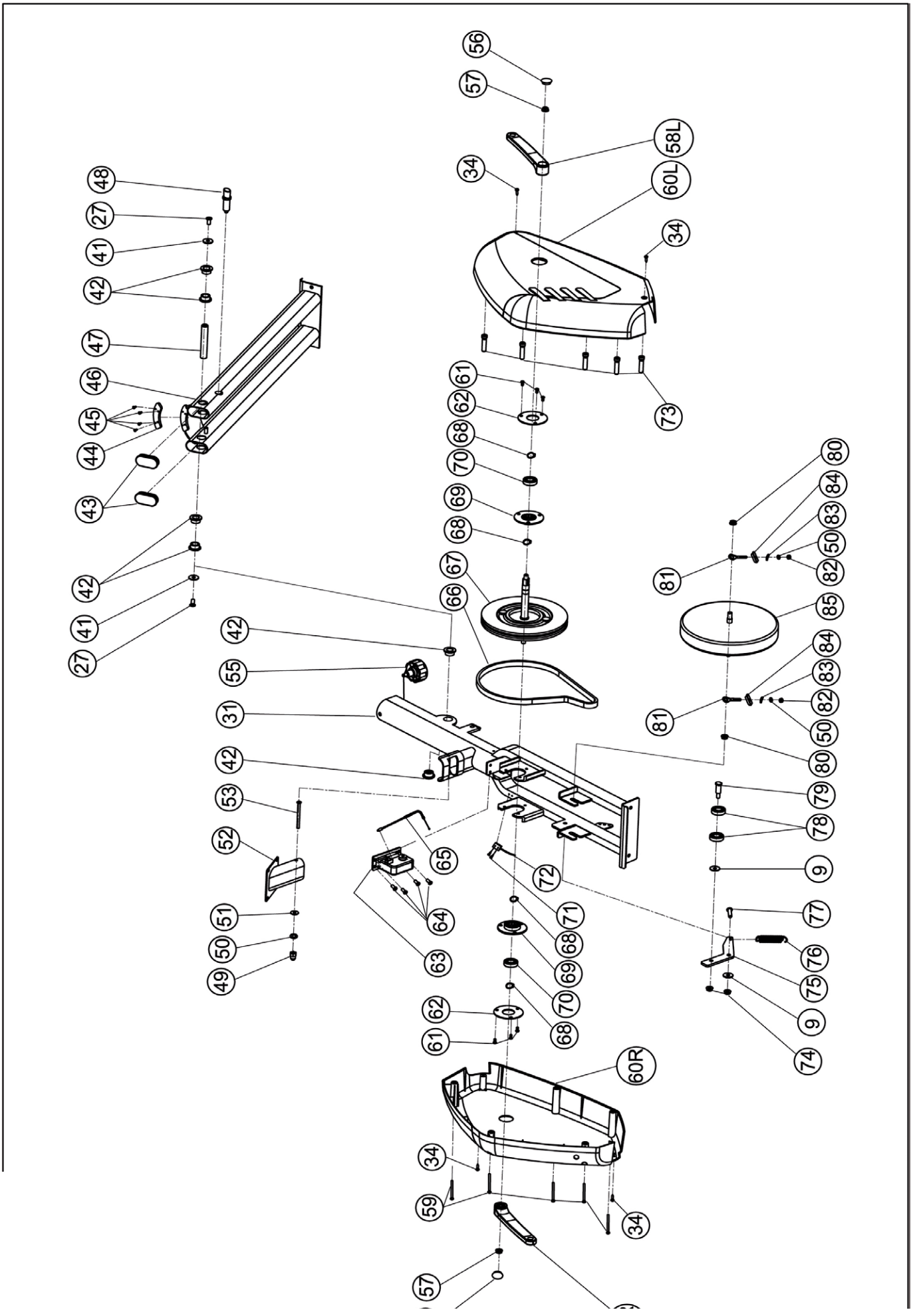
Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



8. Explosionszeichnung 1 / Explosiondrawing 1




56
57
58L
34
60L
34
48
27
41
42
47
46
45
44
43
42
41
27
73
61
62
68
70
69
68
67
66
42
55
31
42
53
52
51
50
49
65
64
63
72
71
68
69
70
68
62
61
60R
34
59
34
57
80
84
83
50
82
81
85
84
83
82
50
81
80
79
78
9
77
76
75
9
74

9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3105 -1*	Schaumstoff für Griffe	Foam for handlebar		2
-2	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x19	4
-3	Kunststoffkappe für Griff	Endcap for handlbar		2
-4	Handpulssensor	Handpulsesensor		2
-5	Buchse	Plug		1
-6	Pulskabel, oben	Upper pulsecable		1
-7	Lenker	Handlebar		1
-8	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap		1
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	11
-10	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x40	2
-11	Hutmutter	Hatnut	M10	2
-12	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	2
-13	Sitzverstellrohr	Seatadjustment tube		1
-14*	Sitz	Saddle		1
-15	Pulskabel, mitte	Middle pulsecable		1
-16	Hutmutter	Hatnut	M8	1
-17*	Rückenpolster	Back cushion		1
-18	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x50	1
-19	Rahmen für rückenpolster	Support for back cushion		1
-20	Pin 2	Pin 2		1
-21	Computer	Computer	TZ8118	1
-22	Computerkabel, unten	Lower computer cable		1
-23	Pulskabel, unten	Lower pulsecable		1
-24	D-Buchse, unten	Lower D-bushing		1
-25	D-Buchse, oben	Upper D-bushing		1
-26	Verbindungsrahmen für Rückenpolster	Connectiontube for back cushion		1
-27	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	8
-28	Federring	Spring washer	Ø8	2
-29	Schlossschraube	Carriage bolt	M10x75	2
-30L/R	Pedal	Pedal		1/1
-31	Hauptrahmen	Mainframe		1
-32	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-33	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-34	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x16	12
-35	Bolzen für rolle	Bolt for roller		4
-36	Fußkappe für Standfuß vorne, rechts	Endcap for front stabilizer, right side		1
-37	Transportroller	Roller		4
-38	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-39	Fußkappe für Standfuß vorne, links	Endcap for front stabilizer, left side		1
-40	Höhenniveauausgleich	Heightadjustment		2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø42,5	2
-42	Buchse	Bushing		6
-43	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-44	Gummipuffer	Rubber pad		1
-45	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x5	4
-46	Rahmen, hinten	Rear frame		1
-47	Achse	Axle	Ø16	1
-48	Klappmechnismuss	Adjusting screw rod		1
-49	Hutmutter	Hat nut	M6	1
-50	Federring	Spring washer	Ø6	3
-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	1
-52	Computerhalterung	computerbracket		1
-53	Innensechslantschraube	allenscrew	M6x75	1
-54	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-55	Griffschraube	Starscrew		1
-56	Abdeckung für Kurbel	Cover for Crank		2
-57	Mutter	Flangenut	M10	2
-58L/R	Kurbel	Crank		1/1
-59	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x50	5
-60L/R	Gehäuse	Housing		1/1
-61	Sechskantschraube	Crosshead srew	M6x12	6
-62	Verstärkungsplatte für Antriebsachse	Reinforcemtn plate		2
-63*	Motor	Motor		1
-64	Sechskantschraube	Crosshead srew	M5x8	4
-65	Motorkabel	Motor wire		1
-66*	Antriebsriemen	Belt	330, J6	1
-67	Antriebsrad	Drive wheel		1
-68	Wellenscheibe	Spring ring	Ø17	4
-69	Kunststoffhalter	Plasticholder		2
-70	Kugellager	Bearing	6003Z	2
-71	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST2.9x15	2

-72	Sensor	Sensor		1
-73	Hülse fürs Gehäuse	sleeves for housing		5
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-75	Antriebsrolle	Idlerwheel		1
-76	Feder	Spring		1
-77	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x20	1
-78	Kugellager	Ballbearing	6301ZZ	2
-79	Buchse	Bushing	Ø12x43	1
-80	Mutter	Flange nut	M10	2
-81	Augenschraube	Eye bolt	M6	2
-82	Mutter	Nut	M6	2
-83	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2
-84	U-Bracket für Augenschraube	U-Bracket for eyebolt		2
-85	Schwungrad	Flywheel		1
-86	Netzgerät	adapter	6V	1
-87	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x20	4

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 29, 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:3105 FOLD-X
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)